SIGMA PULS COMPUTER
PC 15

PULS COMPUTER
TOPLINE



WWW.SIGMASPORT.COM

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS



WWW.SIGMASPORT.COM

PC 15

SIGMA EUROPA:
SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt a.d.W.
Tel. +49-(0)6321-9120-118
Fax +49-(0)6321-9120-34

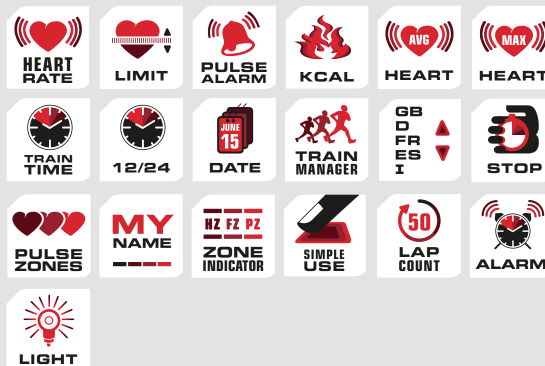
SIGMA USA:
North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, USA
Tel. +1-630-761-1106
Fax +1-630-761-1107

SIGMA ASIA:
Asia, Australia, South America
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street,
Taichung City, Taiwan
Tel. +886-4-2475 3577
Fax +886-4-2475 3563

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

281503/2

Funktionen der PC 15





Vorwort

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT entschieden haben. Ihr neuer PC 15 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter bei Sport und Freizeit sein.

Der PC 15 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument. Bitten lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, um sich mit den Funktionen dieses Puls Computers vertraut zu machen.

SIGMA SPORT wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihres PC 15.

Puls Computer PC 15



Elastischer Gurt



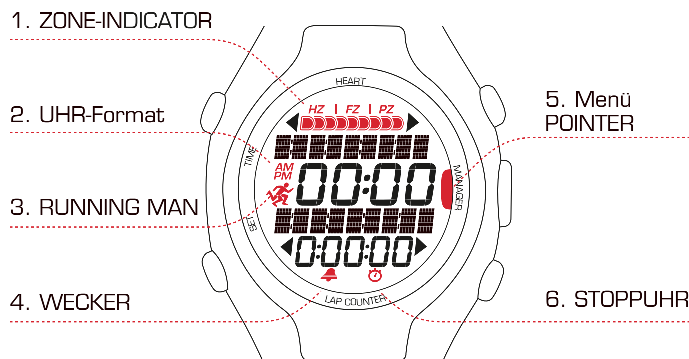
Pulsabnehmer mit Sender



Fahrradhalterung mit O-Ring







1. ZONE-INDICATOR

Der ZONE-INDICATOR zeigt Ihnen, in welcher der drei Trainingszonen Sie zur Zeit trainieren.

2. UHR-Format

Im 12h-Modus können Sie sehen, ob die Uhrzeit den Vormittag (AM) oder Nachmittag (PM) anzeigt.

3. RUNNING MAN

Der RUNNING MAN erscheint immer dann auf dem Display, wenn der TRAINING MANAGER aktiviert ist.

4. WECKER

Das Weckersymbol zeigt Ihnen, dass die Weckfunktion aktiviert ist.

5. Menü POINTER

Der Pointer zeigt auf das Menü, in welchem Sie sich gerade befinden.

6. STOPPUHR

Ist das Stoppuhrsymbol zu sehen, läuft die Stoppuhr.



Die Tastenbelegung

Funktionstaste 1

Tastenbelegung ist im Display zu lesen.

Ohne Display-angabe = EXIT Funktion.

Minus

Rückwärts blättern in den Menüs…

…oder den ange-zeigten Ziffernwert verringern.

Beleuchtung

Plus/Minus gleichzeitig drücken.

Funktionstaste 2

Tastenbelegung ist im Display zu lesen.

T-Manager Taste

PC 15 springt direkt in das TRAINING MANAGER Menü.

Plus

Vorwärts blättern in den Menüs…

…oder den ange-zeigten Ziffern-wert erhöhen.

Die Funktionsübersicht

TIME (Zeit Menü)
- Uhr
- Health-Zone
- Fitness-Zone
- Power-Zone
- Stoppuhr
- Totalzeit
- Wecker

SET (Eingabe)
- Sprache
- Pulszonen
- Uhr
- Datum
- Wecker
- Ton
- "Mein Name"

HEART (Puls Menü)
- Trainingszeit
- Durchschnittliche Herzfrequenz (HF)
- Maximale HF
- Kcal-Verbrauch
- Gesamter Kcal-Verbrauch (Total Kcal)

MANAGER
- Training Manager

LAP COUNTER (Rundenzähler)
- Rundenzähler
- Memory

1.4 Die Hauptmenüs (Funktionen)



Die fünf Hauptmenüs Ihres PC 15

Ihr PC 15 ist in fünf Hauptmenüs gegliedert. In welchem der Hauptmenüs Sie sich gerade befinden, wird durch den Menü POINTER und durch die Beschreibung auf dem Display angezeigt.



TRAINING MANAGER

Im TRAINING MANAGER starten, stoppen und unterbrechen Sie Ihr Training. Durch Drücken der T-Manager-Taste gelangen Sie aus jedem Menü direkt in Ihren TRAINING MANAGER.

Informationen ab S. 12



RUNDZEITN (LAP COUNTER)

In RUNDZEITN befindet sich ein Rundenzähler. Hier können Sie sowohl Ihre aktuellen Rundendaten speichern als auch die Ergebnisse des letzten Trainings ablesen.

Informationen ab S. 18



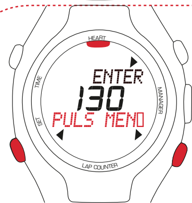
EINGABE (SET)

Informationen ab S. 7



ZEIT MENÜ (TIME)

Informationen ab S. 14



PULS MENÜ (HEART)

Informationen ab S. 16

1.5 Einstellungen vornehmen

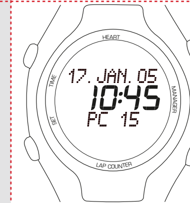


Aktivieren des PC 15

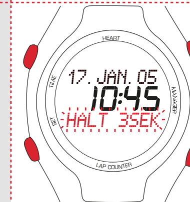
Bevor Sie mit dem Training beginnen, "wecken" Sie Ihren PC 15 auf.

Dafür halten Sie eine beliebige Taste für mindestens drei Sekunden lang gedrückt.

DEUTSCH



Vor und nach dem Training können Sie den PC 15 als normale Uhr tragen. Auf dem Display sind jetzt Datum, Uhrzeit und "PC 15" zu lesen.



Zur Aktivierung Ihres PC 15 drücken Sie eine beliebige Taste für drei Sekunden. Automatisch gelangen Sie ins Hauptmenü TRAINING MANAGER.

EINGABE Menü

Vor Beginn des Trainings geben Sie Ihre persönlichen Daten im EINGABE Menü ein.

Uhrzeit, Datum, Wecker, etc. werden ebenfalls in diesem Menü eingestellt.

EINGABE Prinzip

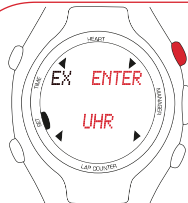
Die Eingabe Ihrer Daten erfolgt nach dem beschriebenen Prinzip. Mit Plus/Minus gelangen Sie zu dem vorherigen/nächsten Untermenü oder stellen einen Zahlenwert ein. Durch die Funktionstaste 2 bestätigen Sie und mit der Taste 1 verlassen Sie das Menü.
Beispiel: Einstellung der Uhrzeit



EINGABE Menü aufrufen?
Durch Drücken der Tasten Plus/Minus im Hauptmenü gelangen Sie in das EINGABE Menü (SET).

ENTER drücken, um das EINGABE Menü aufzurufen.





Was soll eingestellt werden?
Mit den Tasten Plus/Minus wählen Sie zwischen den Eingabe-Funktionen. Die Uhrzeit stellen Sie im Menüpunkt *UHR* ein.

ENTER drücken, um eine Eingabe-Funktion aufzurufen.



Aktuelle Einstellung ändern?
CHANGE drücken, um die aktuelle Einstellung zu ändern.

Um zur Auswahl der Eingabe-Funktionen zurückzukehren, EX drücken.



Format ändern?
Mit den Tasten Plus/Minus den blinkenden Wert ändern/einstellen.

OK drücken, um die Einstellung zu bestätigen.



Wert einstellen?
Mit den Tasten Plus/Minus den blinkenden Wert erhöhen/verringern.

Um zur nächsten Stelle zu wechseln NEXT drücken.



Speichern der Einstellung?
Zum Speichern und Verlassen der Einstellung SAVE drücken.

EINGABE
Menü Übersicht

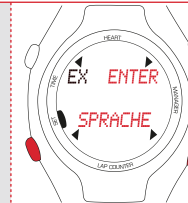
Das EINGABE Menü Ihrer PC 15 ist in sieben Untermenüs gegliedert.

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der einzustellenden Funktionen.



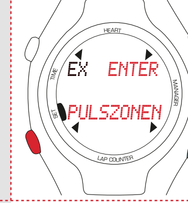
Untermenü *SPRACHE* :
Zum Ändern der Sprache ENTER drücken.

Um zur vorherigen/nächsten einzustellenden Funktion zu gelangen, Plus/Minus drücken.



Untermenü *PULSZONEN*:
Zum Ändern der Pulszonen ENTER drücken.

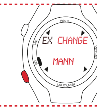
Nach Eingabe Ihrer persönlichen Daten berechnet der PC 15 automatisch Ihre max. Herzfrequenz und Ihre drei Trainingszonen
Bei Bedarf können Sie diese Werte manuell verändern.



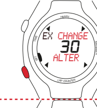
Untermenü *PULSZONEN*



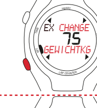
Zum Ändern des Geschlechts CHANGE drücken. Ihre Einstellung sichern Sie mit SAVE.



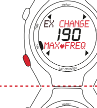
Ihr Alter können Sie ziffernweise einstellen. CHANGE drücken zum Ändern - am Ende mit SAVE sichern.



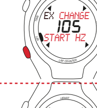
Zum Ändern Ihres Gewichtes CHANGE drücken. Ihre Einstellung sichern Sie mit SAVE.



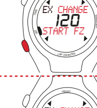
Ihre max. Herzfrequenz wird automatisch errechnet. Zum Ändern des Wertes bitte CHANGE drücken.



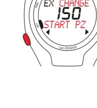
Der untere Grenzwert Ihrer HEALTH-Zone (HZ) wird automatisch errechnet. Möchten Sie diesen Wert verändern, CHANGE drücken.



Falls Sie den automatisch berechneten unteren Grenzwert Ihrer FITNESS-Zone (FZ) verändern wollen, drücken Sie CHANGE.



Um den automatisch errechneten unteren Grenzwert Ihrer POWER-Zone (PZ) zu verändern, drücken Sie CHANGE.





Den oberen Grenzwert der Power-Zone (PZ) können Sie mit CHANGE verändern. Der Wert darf die max. HF nicht überschreiten!

Fortsetzung Eingabemenü

Untermenü *UHR* :
Zum Ändern der Uhrzeit ENTER drücken.

Untermenü *DATUM* :
Zum Ändern des Datums ENTER drücken.

Untermenü *WECKER* :
Zum Einstellen des Weckers ENTER drücken.

Untermenü *TON*:
Zum Ein-/Ausschalten des akustischen Signals ENTER drücken.

Untermenü *MEIN NAME*:
Zum Einstellen der persönlichen Begrüßung ENTER drücken.



Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.

Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden. Achten Sie darauf, die Gurtlänge so einzustellen, dass der Gurt gut, aber nicht zu fest anliegt.

Den Gurt so umlegen, dass der Sender bei Männern unterhalb des Brustmuskel-ansatzes und bei Frauen unterhalb des Brustansatzes liegt.

Dabei muss das SIGMA SPORT Logo immer lesbar nach vorne zeigen.

Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.

Montage der Fahrradhalterung



TRAINING MANAGER

Mit dem TRAINING MANAGER starten, stoppen und unterbrechen Sie Ihr Training. Alle Daten, die sich im ZEIT- und PULS MENÜ befinden, beziehen sich auf den laufenden TRAINING MANAGER.
Aus jedem Menü gelangen Sie mit der T-MANAGER Taste in den TRAINING MANAGER.



Der PC 15 empfängt Signale vom Brustgurt.

Zu Beginn Ihres Trainings START drücken.



Das Training wurde gestartet.
Die verschiedenen Trainingsdaten (ZEIT- und PULS MENÜ) werden berechnet.

Der RUNNING MAN zeigt, dass der TRAINING MANAGER aktiviert ist.



Zum Unterbrechen des Trainings PAUSE drücken.



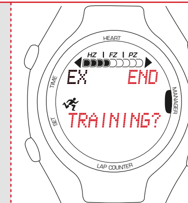
Wenn Sie das Training fortsetzen möchten, drücken Sie erneut auf START.



Zum Beenden des Trainings END drücken.



DEUTSCH



Um das Trainingsende zu bestätigen, erneut END drücken.

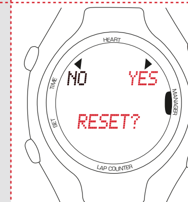
Falls Sie ihr Training fortsetzen möchten, drücken Sie bitte EX.



Für das Zurücksetzen der Trainingsdaten (ZEIT-und PULS MENÜ) RESET drücken.

Mit OFF kehren Sie in den Ruhemodus zurück.

Achtung: Durch das Zurücksetzen der Trainingsdaten wird die letzte Trainingseinheit komplett gelöscht.



Sehen Sie sich erst Ihre Trainingsdaten an, bevor Sie vor Beginn einer neuen Einheit die Daten zurücksetzen.
Drücken Sie YES, um die Trainingsdaten auf "0" zurück zu setzen.
Mit der Taste NO brechen Sie diesen Vorgang ab.



Die Daten wurden zurückgesetzt.

Um in den Ruhemodus zu gelangen, drücken Sie OFF.



ZEIT MENÜ (TIME)

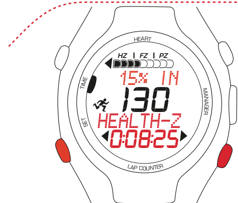
Im ZEIT MENÜ sehen Sie die aktuelle Uhrzeit und können Daten zu Ihren drei Trainingszonen und Ihrer Gesamttrainingszeit abrufen. Außerdem bietet dieses Menü die Funktionen Stoppuhr und Wecker.



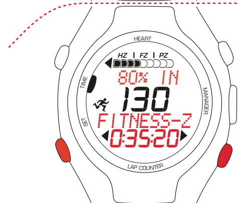
Drücken Sie ENTER, um in das ZEIT MENÜ zu gelangen.



UHR zeigt Datum und Uhrzeit.



Die *HEALTH-Z* Anzeige gibt an, wieviel Zeit Sie im Pulsbereich dieser Zone trainiert haben (in Min., Std. und % der gesamten Trainingszeit).



FITNESS-Z - hier können Sie sehen, wie viel Zeit Sie im Pulsbereich dieser Zone trainiert haben (in Min., Std. und % der gesamten Trainingszeit).



Die Anzeige *POWER-Z* macht deutlich, wie viel Zeit Sie im Pulsbereich dieser Zone trainiert haben (in Min., Std. und % der gesamten Trainingszeit).



Die *STOPPUHR* dient zum Messen von Zeitabschnitten zusätzlich zum TRAINING MANAGER.

Zum Starten der Stoppuhr START drücken.



Drücken Sie STOP zum Anhalten der Stoppuhr.

Um die Messung fortzusetzen START drücken. Zum Zurücksetzen der Stoppuhr RSET drücken.



DEUTSCH

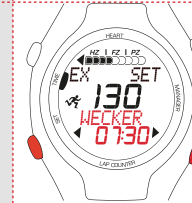
Die TOTALZEIT erfasst fortlaufend Ihre Trainingszeit, sobald der Training Manager aktiviert ist. Damit ist das Erfassen von Gesamt-Trainingszeiten über längere Zeiträume (Wochen, Monate) hinweg möglich.

Sie selbst können entscheiden, wann Sie die Daten zurückstellen (RESET-Funktion).



Unter *WECKER* sehen Sie, ob und für welche Zeit der Wecker eingestellt wurde.

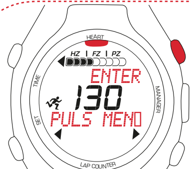
Zum Einstellen des Weckers, SET drücken.



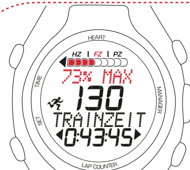


PULS MENÜ (HEART)

Im Hauptmenü PULS MENÜ (HEART) können Sie zu Ihrem aktuellen Training unterschiedliche Trainingsdaten abrufen.

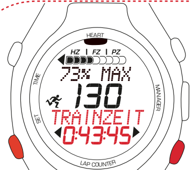


Zum Aufrufen des PULS MENÜs ENTER drücken.

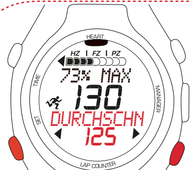


Der ZONE INDICATOR am oberen Ende des Displays zeigt Ihnen, in welcher der drei Pulszonen Sie sich gerade befinden.

Darunter sehen Sie, bei wie viel Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz Sie zur Zeit trainieren.



TRAINZEIT ist die Trainingszeit Ihres aktuellen Trainings.



DURCHSCHN zeigt Ihnen Ihren aktuellen Durchschnittspuls.



MAXIMUM gibt den in der Trainingszeit maximal erreichten Puls an.



Unter *KCAL* werden die verbrannten Kalorien der aktuellen Trainingseinheit angezeigt.



Sobald der Training Manager aktiviert ist, werden die verbrauchten Kalorien erfasst. *TOTAL KCAL* zeigt Ihnen den Kalorienverbrauch über einen längeren Zeitraum (Wochen, Monate). Sie selbst können entscheiden, wann Sie die Daten zurückstellen (RESET-Funktion).





RUNDZEITN (LAP COUNTER)

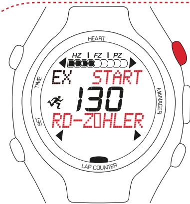
Der Rundenzähler kann bis zu 50 Runden erfassen. Sie erhalten Informationen über Rundenzahl und die Gesamtzeit sowie über die Zeiten der einzelnen Runden.

In der Memory-Funktion können Sie Ihr letztes Rundentraining aufrufen.



Um in das Menü RD-ZÄHLER (LAP COUNTER) zu gelangen, drücken Sie ENTER.

Mit Plus/Minus können Sie dann zwischen aktuellem Rundentraining und den Daten des letzten Trainings (Memory) wählen.



START drücken, um Ihre erste Runde zu starten.



Zu Beginn der nächsten Runde NEXT drücken.



Die Rundenzahl und die benötigte Zeit der gerade absolvierten Runde blinken kurz.

Danach sind die Anzahl und fortlaufende Zeit der aktuellen Runde zu sehen.



Beendet wird das Rundentraining mit END.



Die Rundenzahl sowie die Gesamtzeit werden angezeigt.

Durch Drücken von Plus/Minus erhalten Sie Informationen über die einzelnen Runden.

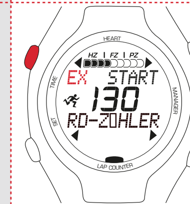


Wenn Sie den Rundenzähler verlassen möchten, drücken Sie die Funktionstaste 1.



Die Daten der letzten Messung werden automatisch gespeichert (Memory).

Um die RD-ZÄHLER Funktion zu verlassen, EX drücken.

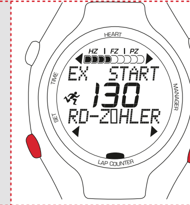


Wie komme ich zu den Trainingsdaten meines letzten Rundentrainings?

Um in das Menü RD-ZÄHLER (LAP COUNTER) zu gelangen, drücken Sie ENTER.

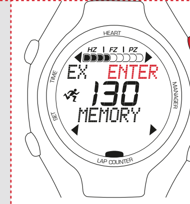


Mit Plus/Minus gelangen Sie zu MEMORY.



Durch Drücken von ENTER gelangen Sie in das Untermenü *MEMORY*.
Hier sind die Trainingsdaten Ihres letzten Rundentrainings gespeichert.

Um die Memory-Funktion des Rundenzählers zu verlassen, EX drücken.





Die Herzfrequenz (HF) oder auch der Puls wird in Schlägen pro Minute angegeben.

Maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz (max. HF) ist die z. Zt. maximal mögliche Frequenz, mit der Ihr Herz bei totaler Ausschöpfung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit schlägt. Die persönliche max. HF ist abhängig von Ihrem Lebensalter, Ihrem Geschlecht, Ihrer Leistungsbereitschaft, Ihrer sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und Ihrem körperlichen Zustand. Die beste Möglichkeit, Ihre persönliche max. HF zu ermitteln, ist ein Belastungstest.

Wir empfehlen, diesen Test beim Arzt durchzuführen und in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

Die max. HF kann auch mittels einer mathematischen Gleichung geschätzt werden:

Männer:
210 – „halbes Alter“ – (0,11 x persönliches Gewicht in kg) + 4

Frauen:
210 – „halbes Alter“ – (0,11 x persönliches Gewicht in kg)

Der richtige Trainingspuls

Die Trainingszone ist der Bereich, in dem sich die Herzfrequenz während eines effektiven und zielgerichteten Trainings bewegen sollte. Aus sportmedizinischer Sicht lassen sich drei Trainingszonen einteilen:

Bitte beachten Sie immer, dass allgemeine Pläne niemals auf die persönlichen Belange des Sportlers eingehen können! Daher ist eine wirklich optimale Trainingsgestaltung nur mit einem gut ausgebildeten Trainer möglich, der den Sportler persönlich kennt.



HZ (Health-Zone)

Gesundheit **55 – 70% der HF max**
Ausrichtung: Wellness für (Wieder-) Einsteiger
Diese Zone wird auch „Fettverbrennungszone“ genannt. Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert, d.h. in den Muskeln werden Fette und Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt.

FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 – 80% der HF max**.
Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene.
In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver. Die Energie wird hier hauptsächlich aus der Verbrennung von Kohlenhydraten herangezogen.

PZ (Power-Zone)

Leistung **80 – 100% der HF max.**
Ausrichtung: Training für leistungsorientierte Sportler.
Das Training in der Leistungszone ist sehr intensiv und sollte nur von trainierten Sportlern durchgeführt werden.

3.2 Wichtige Hinweise

Falls keine Herzfrequenzanzeige auf dem Display zu lesen ist, kann das folgende Gründe haben:
- der Gurt mit dem Pulsabnehmer wurde nicht korrekt getragen.
- die Sensoren (Elektroden) des Pulsabnehmers sind verschmutzt oder nicht feucht.
- Störeinflüsse durch elektrische Störquellen (Hochspannungsleitungen, Bahnlinien, etc).
- Senderbatterie (CR 2032) ist leer (Art.-Nr. 00342).

Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt – insbesondere, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen.

3.3 Häufig gestellte Fragen und Service



Was passiert, wenn ich während des Trainings den Brustgurt ablege?

Die Uhr erhält kein Signal mehr, auf dem Display erscheint die Anzeige „0“ – nach kurzer Zeit geht der PC 15 in den Ruhezustand über (Stoppuhr läuft nicht).

Welche Auswirkung hat die Umstellung von 24h- auf 12h Anzeige ausser der Uhrzeit-Anzeige?

Der PC 15 stellt automatisch von kg (24h-Modus) auf lb (12h-Modus) um.

Schalten sich SIGMA SPORT Puls Computer komplett ab?

Nein. Im Ruhezustand werden nur Uhrzeit, Datum und "PC 15" angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Armbanduhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht der PC 15 nur sehr wenig Strom.

Kann ich den Brustgurt auf einem Laufband verwenden?

Ja – die Signale können von fast allen entsprechenden Cardiogeräten empfangen und angezeigt werden.

Sind SIGMA SPORT Puls Computer wasserdicht und können zum Schwimmen verwendet werden?

Ja – bis zu einer Wassertiefe von drei Metern.
Bitte beachten: die Tasten unter Wasser nicht betätigen, da sonst Wasser in das Gehäuse eindringen kann.
Der Gebrauch im Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

Was ist der Grund, wenn die Anzeige im Display träge reagiert oder eine Schwarzfärbung zeigt?

Es könnte sein, dass die Betriebstemperatur über- oder unterschritten wurde. Ausgelegt ist Ihr Puls Computer auf eine Temperatur von 1°C bis 55°C.

Was ist bei einer schwachen Displayanzeige zu tun?

Eine schwache Displayanzeige kann die Folge einer zu schwachen Batterie sein. Sie sollte so schnell wie möglich ausgewechselt werden – Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00342)

3.4 Batteriewechsel



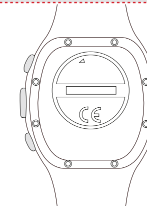
Im Puls Computer und Brustgurt wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet.
Der SIGMA SPORT Puls Computer ist ein hochtechnisches Mess-instrument. Um die Funktion und Wasserdichtigkeit zu gewährleisten, sollte der Batteriewechsel sehr sorgfältig durchgeführt werden.

Durch unsachgemäßen Batteriewechsel kann der Puls Computer beschädigt werden; dadurch erlischt der Anspruch auf Gewährleistung.

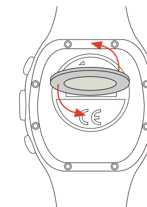
Alle persönlichen Daten müssen nach einem Batteriewechsel erneut eingestellt werden.

DEUTSCH

Auf der Rückseite Ihres PC 15 befindet sich ein Batteriefachdeckel.
Mit einer Münze lässt sich dieser einfach für den Batteriewechsel öffnen.



Drehen Sie mit der Münze, entgegen dem Uhrzeigersinn, den Batteriefachdeckel auf. Auf der Innenseite des Deckels befindet sich die Batterie (CR 2032) und kann nun einfach ausgetauscht werden.
Bitte achten Sie darauf, dass die neue Batterie in der richtigen Orientierung (Plus/Minus) eingesetzt wird.
Zum Verschließen, drehen Sie mit der Münze den Batteriefachdeckel im Uhrzeigersinn in die Rückseite des Puls Computers.
Achten Sie bitte darauf, dass der Dichtungsring wieder richtig in der Vertiefung des Deckels liegt. Nur so bleibt ihr PC 15 wasserdicht.



3.5 Gewährleistung



Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben, oder senden Sie den Puls Computer mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

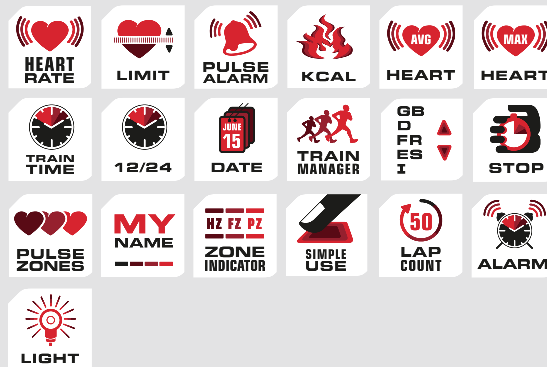
SIGMA SPORT
Dr.-Julius-Leber-Strasse 15
D-67433 Neustadt/Weinstrasse

Service-Tel. ++49-(0)6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.

Notizen

Functions of the PC 15





Introduction

Thank you for purchasing the SIGMA SPORT PC 15 heart rate monitor. Your new PC 15 will provide you with reliable service in sport and leisure for many years to come.

The PC 15 is a state-of-the-art measuring instrument. Please read the instructions carefully to become familiar with the functions of this heart rate monitor.

SIGMA SPORT wishes you an enjoyable time using your PC 15.

Heart Rate Monitor PC 15



Elastic strap



Transmitter belt

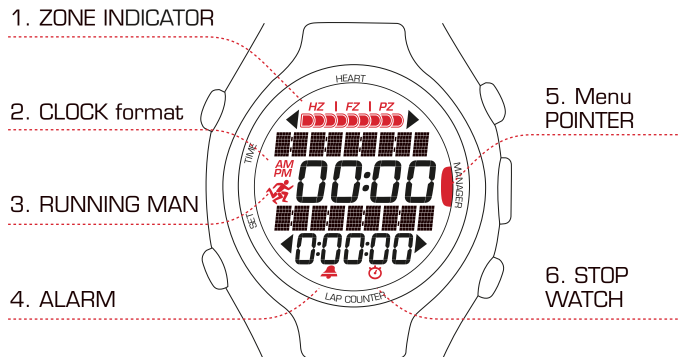


Bicycle mounting bracket with o-ring



ENGLISH





1. ZONE INDICATOR

The ZONE INDICATOR shows you which of the three training zones you are currently training in.

2. CLOCK format

In 12-hour mode you can see whether the clock is indicating morning (AM) or afternoon (PM)

3. RUNNING MAN

The RUNNING MAN always appears on the display when the TRAINING MANAGER is activated.

4. ALARM

The alarm symbol shows you that the alarm function is activated.

5. Menu POINTER

The POINTER indicates the menu you are currently in.

6. STOP WATCH

When the stop watch symbol appears, the stop watch is running.



Key allocation

Function key 1

The key allocation can be read in the display.

No display indication = EXIT function.

Function key 2

The key allocation can be read in the display.

T-Manager key

PC 15 jumps straight to the TRAINING MANAGER menu.

Minus

Scroll back in the menus…

…or reduce the indicated numerical value.

Lighting

Press plus/minus simultaneously

Plus

Scroll forwards in the menus…

…or increase the indicated numerical value.

ENGLISH

Function overview

TIME (time menu)

- Clock
- Health Zone
- Fitness Zone
- Power Zone
- Stop watch
- Total time
- Alarm

SET (input)

- Language
- Heart Rate zones
- Clock
- Date
- Alarm
- Beep
- "My name"

HEART (Pulse menu)

- Training time
- Average heart rate (HR)
- Maximum HR
- Kcal consumption
- Total calorie consumption (total kcal)

MANAGER

- Training Manager

LAP COUNTER

- Lap counter
- Memory



The five main menus of your PC 15

Your PC 15 has five main menus. The POINTER menu and the description on the display indicates which of the main menus you are currently in.



TRAINING MANAGER

You start, stop and interrupt your training session in the TRAINING MANAGER. By pressing the T-Manager key you jump from any menu straight to your TRAINING MANAGER.

Information from p. 36 onwards



LAP COUNT (LAP COUNTER)

The LAP COUNTER has a lap timing facility. Here you can store both your current lap data and also read off the results from your last training session.

Information from p. 42 onwards



SETTING (SET)

Information from p. 31 onwards



TIME MENU (TIME)

Information from p. 38 onwards



HEART RATE MENU (HEART)

Information from p. 40 onwards

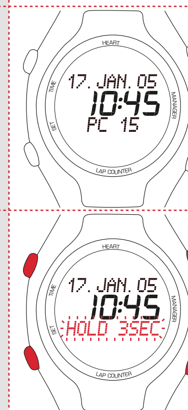


Activating the PC 15

Before you start training, you need to "wake up" your PC 15.

To do so hold down any key for at least three seconds.

Before and after training you can wear the PC 15 as a normal wristwatch. The display now shows date, time and "PC 15".



To activate your PC 15, press any key for three seconds. You will automatically reach the TRAINING MANAGER main menu.

SETTING menu

Before beginning training, input your personal data in the SETTING menu.

Time, date and alarm etc. are also set in this menu.

SETTING principle

Inputting of your data is accomplished according to the principle described. With plus/minus you move to the previous/next sub-menu, or input a numerical value. By pressing function key 2 you confirm, and by pressing key I you exit the menu. Example: setting the time

Accessing the SETTING menu?

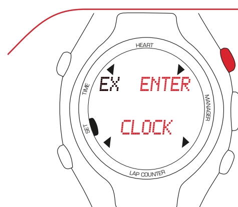
By pressing the plus/minus keys in the main menu, you reach the SETTING menu.

Press ENTER to access the SETTING menu.



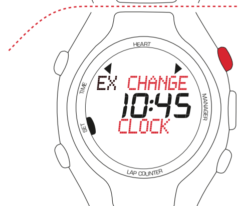
ENGLISH





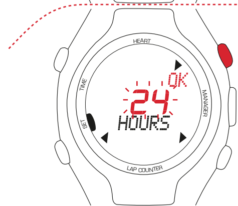
What do you want to set?
Using the plus/minus keys, choose between set functions. The time is set in the *CLOCK* menu item.

Press ENTER to access a setting function.



Changing a current setting?
Press CHANGE to alter the current setting.

To return to the setting selection functions, press EX.



Changing format?
Using the plus/minus keys, change/set the flashing value.

Press OK to confirm the setting.



Setting a value?
Using the plus/minus keys, raise/reduce the flashing value

To move to the next location, press NEXT.



Saving the setting?
To save and exit the setting, press SAVE.

Overview of SET menu

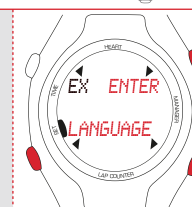
The SETTING menu of your PC 15 is divided into seven sub-menus.

Below is an overview of the setting functions.

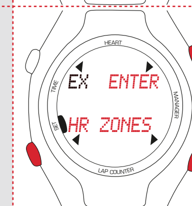


LANGUAGE sub-menu:
To change the language press ENTER.

To move to the previous/next setting function, press plus/minus.



HR ZONES sub-menu
To change the pulse zones press ENTER.
After inputting your personal data, the PC 15 automatically calculates your maximum heart rate and your three training zones.
You can change these settings manually if necessary



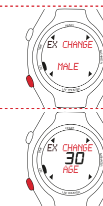
HR ZONES sub-menu



To change the indicated sex, press CHANGE.
Store your setting with SAVE.

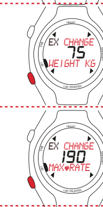
You can set your age numerically. Press CHANGE to alter – store at the end with SAVE.

To change your weight, press CHANGE.
Store your setting with SAVE.

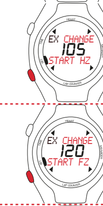


Your maximum heart rate is calculated automatically. To alter the reading please press CHANGE.

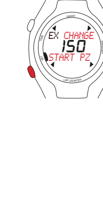
The lower threshold of your HEALTH-Zone (HZ) is calculated automatically. Press CHANGE to alter this reading.



Should you wish to alter the automatically calculated lower threshold of your FITNESS-Zone (FZ), please press CHANGE.



To alter the automatically calculated lower threshold of your POWER-Zone (PZ), press CHANGE.



ENGLISH



You can alter the upper threshold of the Power-Zone (PZ) with CHANGE. The level must not exceed the maximum HR!

Continuation of the settings menu

CLOCK sub-menu:
Press ENTER to change the time.

DATE sub-menu:
Press ENTER to change the date.

ALARM sub-menu:
Press ENTER to set the alarm.

BEEP sub-menu:
Press ENTER to switch the acoustic signal on/off.

MY NAME sub-menu:
To set your personal greeting, press ENTER.



Attach transmitter belt to the elastic strap.

The length of the strap can be individually adjusted via the securing mechanism. Take care to set the strap length so that the strap fits well but not too tightly.

Put the belt on so that the transmitter is below the base of the pectoral muscle in men, and below the base of the breast in women.

The SIGMA SPORT logo must always face forwards and be readable.

In the front, raise the belt slightly from the skin. Moisten ribbed zones (electrodes) on the back of the transmitter with water.

Fastening the bicycle mounting bracket.



TRAINING MANAGER

Start, stop and interrupt your training session with the TRAINING MANAGER.
All data in the TIME and PULSE menu relate to the current TRAINING MANAGER.
From each menu you reach the TRAINING MANAGER by pressing the T-Manager key.



The PC 15 receives signals from the chest belt.

Press START at the beginning of your training session.



The training has started.
The various training data (TIME and PULSE menu) are being calculated.

The RUNNING MAN shows that the TRAINING MANAGER is activated.



To interrupt the training session, press PAUSE.



When you are ready to continue the session again, press START once more.



Press END to finish the training session.



To confirm the end of the training session, press END once more.

If you decide to continue your training session, please press EX.



To reset training data (TIME and HEART RATE menu), press RESET.

OFF returns you to inactive mode.

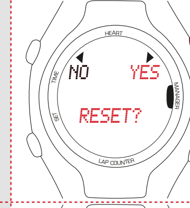
Note: Resetting training data completely deletes the last training unit.



Look at your training data before you reset data prior to starting a new training unit.

Press YES to reset the training data to"0".

Pressing NO interrupts this procedure.



Your data have been reset.

Press OFF to reach inactive mode.





TIME MENU

In the TIME MENU you will see the current time, and can access data for three training zones and your total training time. This menu also offers the stop watch and alarm functions.



Press ENTER to reach the TIME menu.



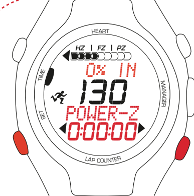
CLOCK shows date and time.



The *HEALTH-Z* indicator shows how long you have been training in this zone (in minutes, hours and as percentage of overall training time).



FITNESS-Z – here you can see how long you have been training in the pulse field of this zone (in minutes, hours and as percentage of overall training time).



The *POWER-Z* indicator shows how long you have been training in the pulse field of this zone (in minutes, hours and as percentage of overall training time).



The *STOP WATCH* serves to measure segments of time in addition to the TRAINING MANAGER.

Press START to start the stop watch.



Press STOP to stop the stop watch.

Press START to continue timing.
Press RESET to reset the stop watch.



The TOTALTIME reading continually records your training period, as soon as the Training Manager is activated. This enables you to record total training times over longer periods (weeks, months).

You can decide yourself when to reset data (RESET function).



Under *ALARM* you can see whether and for what time the alarm is set.

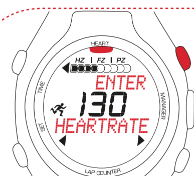
To set the alarm, press SET.



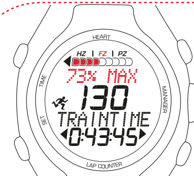


HEART RATE MENU (HEART)

In the main HEART RATE MENU (HEART) you can access various training data relating to your current training session.



Press ENTER to access the PULSE MENU.

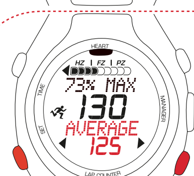


The ZONE INDICATOR at the upper end of the display shows you which of the three pulse zones you are currently in.

There you will see at what percentage of your maximum heart rate you are training at present.



TRAINTIME is the training time of your current training session.



AVERAGE shows your current average pulse.



MAXIMUM shows the maximum pulse achieved in the training session.



Under *KCAL* are indicated the calories consumed in the current training unit.



As soon as the Training Manager is activated, consumed calories are recorded. *TOTAL KCAL* shows you calorie consumption over a longer period (weeks, months).

You can decide yourself when to reset the data (RESET function).



ENGLISH



LAP COUNT (LAP COUNTER)

The lap counter can record up to 50 laps. It supplies information about the number of laps and total training period, as well as indicating individual lap times.

In the memory function you can access your last lap training session.



To reach the LAP COUNT menu, press ENTER.

You can then use plus/minus to choose between current lap training and data from the previous session (memory).



Press START to start your first lap.



Press NEXT to start the next lap.



The number of laps and the time taken to complete the last lap flash briefly.

After this the number of laps and ongoing time of the current lap are displayed.

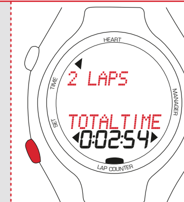


The lap training session concludes with END.

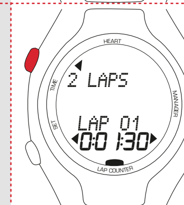


The number of laps and the overall time are indicated.

Press plus/minus to access information about the individual laps.



Press function key 1 to exit from the lap counter.



Data from the last timing are automatically stored (memory).

To exit from the COUNTER, press EX.



How do I access the training data from my last lap training session?

To reach the LAP COUNT menu, press ENTER.



Use plus/minus to reach MEMORY.



Press ENTER to reach the *MEMORY* sub-menu. This is where the training data from your last lap training session are saved.

To exit from the lap counter's memory function, press EX.



ENGLISH



The heart rate frequency (HR) or pulse is recorded in beats per minute.

Maximum Heart Rate Frequency

The maximum heart rate (max HR) is the highest frequency possible, achieved at total exhaustion during physical performance. Some factors that can influence max HR are age, weight, sex, and fitness level. The best way to determine your max HR is a stress test.

We recommend that you have your doctor carry out this test for you at regular intervals.

The max. HR can also be estimated with the aid of a mathematical formula:

Men:
210 – "half age" – (0.11 x personal weight in kg) + 4

Women:
210 – "half age" – (0.11 x personal weight in kg)

(Note: To convert weight from lb. to kg. multiply by 2.2)

The correct training pulse

The training zone is the range in which the heart rate frequency should fluctuate during effective and targeted training. Three training zones can be classified from a sports medicine perspective:

Please be aware that these are general guidelines. Target zones will vary from person to person. Individualized training/personal goal setting is only possible through a well qualified trainer who knows the individual.



HZ (Health-Zone)

Health **55 – 70% of the HR max.**
Orientation: General wellness and weight reduction.
This zone is commonly referred to the "fat burning" zone. At this intensity, the body readily burns fat and carbohydrates for energy.

FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 – 80% of the HR max.**
Orientation: Advanced fitness, aerobic conditioning.
Your training is considerably more intensive in the Fitness-Zone. Energy is primarily generated from the combustion of carbohydrates.

PZ (Power-Zone)

Performance **80 – 100% of HR max.**
Orientation: Competitive training.
The training in the Power-Zone is very intensive and should only be performed by trained individuals.

3.2 Important information

If no heart rate frequency can be read on the display, this may be the result of the following:

- The chest strap/transmitter is not worn properly
- The inside surfaces of the conductive ribbed rubber pads are not clean or not moist.
- Disturbance from electrical interference sources (high-voltage cables, railway lines etc)
- Transmitter battery (CR 2032) is empty (ref. no. 00342).
- In some cases, use of a conductive gel may be necessary.

Please consult your doctor before starting training – especially if you suffer from any cardiovascular illnesses.

3.3 Frequently asked questions and service



What happens if I take off the chest belt during training?

The clock no longer receives a signal and the indication "0" appears on the display. After a short while the PC 15 switches to inactive mode (stop watch no longer runs).

What is the effect of changing from the 24-hour to the 12-hour clock, apart from the time display?

The PC 15 switches automatically from kg mode (24-hour clock) to lb mode (12-hour clock).

Do SIGMA SPORT pulse computers switch off completely?

No. In inactive mode only time, date and "PC 15" are indicated, so that you can also use the pulse computer as a normal wristwatch. In this state the PC 15 uses very little power.

Can I use the chest belt on a treadmill?

Yes – the signals can be received and displayed by almost all corresponding heart-measuring equipment.

Are SIGMA SPORT pulse computers watertight, and can they be used for swimming?

Yes – up to a depth of three metres. Please note that the keys should not be pressed underwater, as this may allow water to enter the casing. Avoid using in seawater, since this can lead to function disturbances.

What may cause the display indicator to react sluggishly or show a black colouration?

The operating temperature may be too hot or too cold. Your pulse computer is intended for use in temperatures between 1°C and 55°C.

How do you remedy a weak display image?

A weak display image can result from a weak battery. The battery should be changed as quickly as possible – battery type CR 2032 (art. no. 00342)

3.4 Changing the battery



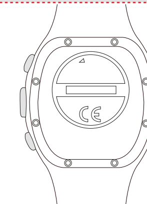
Battery CR 2032 (art. no. 00342) is used in the Heart Rate Monitor. The SIGMA SPORT Heart Rate Monitor is a high-tech measuring instrument. To guarantee function and watertight properties, changing the battery should be done very carefully.

Changing the battery incorrectly can damage the Heart Rate Monitor and render the guarantee void.

After changing the battery all personal data must be inputted again.

On the back of your PC 15 is a battery compartment lid.

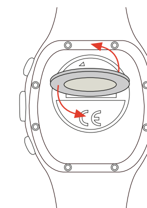
Simply use a coin to open this when you need to change the battery.



Open the battery compartment lid by turning the coin in an anti-clockwise direction. The battery is on the inside of the lid (CR 2032) and can now be changed easily.

Please take care to insert the battery the right way round (plus/minus).

To close again, use the coin to turn the lid in a clockwise direction into the back of the Heart Rate Monitor. Please make sure that the sealing ring is once again situated properly in the lid depression, otherwise your PC 15 will not be watertight.



3.5 Warranty



We are liable for damages in accordance with the statutory regulations in respect to our contractual partners. Batteries are excluded from the warranty. In the event of a warranty claim, please contact the dealer from whom you purchased your heart rate monitor, or send the heart rate monitor together with receipt of purchase and all accessory parts, having paid sufficient postage, to:

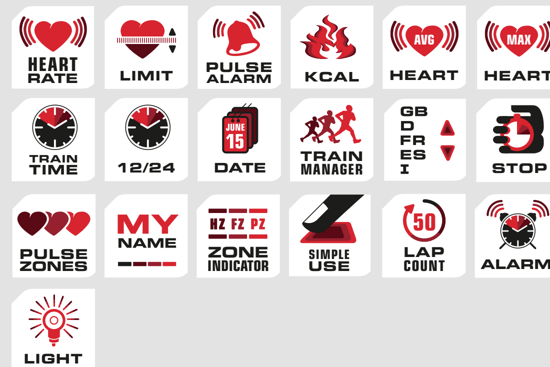
SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße
Germany
Service Tel. ++49-(0)6321-9120-118
Email: service@sigmasport.com

For warranty in the US, Canada and Mexico:
SIGMA SPORT USA
1926 Miller Drive, Olney, IL 62450
Service #: 888-744-6277
Email: sales@sigmasport.us

In the event that you are entitled to a warranty claim you will receive a replacement unit. A claim only exists for the model current at this time. The manufacturer reserves the right to make technical changes.

Notes

Fonctions du PC 15



Préface

Vous avez choisi un cardiofréquence-mètre de SIGMA SPORT et nous vous en félicitons. Votre nouveau PC 15 vous accompagnera fidèlement de nombreuses années pendant vos activités de sport et de loisir.

Le PC 15 est un instrument de mesure hautement élaboré. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi afin de vous familiariser avec les fonctions de ce cardiofréquence-mètre.

SIGMA SPORT vous souhaite beaucoup de plaisir avec votre PC 15.

Cardiofréquence-mètre PC 15



Sangle élastique



Emetteur thoracique

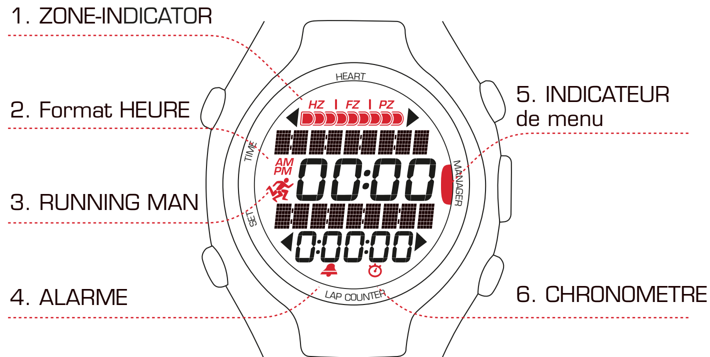


Fixation pour vélo



FRANÇAIS





1. ZONE-INDICATOR
La ZONE-INDICATOR vous permet de savoir dans quelle plage d'exercice vous vous entraînez à un instant donné.

2. Format HEURE
En mode 12 heures, vous pouvez voir s'il s'agit du matin (AM) ou de l'aprés-midi (PM).

3. RUNNING MAN
Le RUNNING MAN apparaît toujours à l'affichage lorsque le TRAINING MANAGER est activé.

4. ALARME
Le symbole du réveil est affiché lorsque la fonction réveil est activée.

5. INDICATEUR de menu
L'indicateur affiche le menu dans lequel vous vous trouvez à un instant donné.

6. CHRONOMETRE
Si le chronomètre est affiché, cela signifie qu'il a été déclenché.



Les touches

Touche de fonction 1
La fonction de la touche est visible à l'affichage.
Sans indication d'affichage = fonction EXIT.

Touche de fonction 2
La fonction de la touche est visible à l'affichage.

Touche T-Manager
Le PC 15 passe directement au menu TRAINING MANAGER.

Moins
Retourner aux pages précédentes dans les menus…
…ou faire décroître la valeur numérique affichée.

Eclairage
Appuyer simultanément sur plus/moins.

Plus
Passer aux pages suivantes dans les menus…
…ou augmenter la valeur numérique affichée.

HEART
TIME
SET
MANAGER
LAP COUNTER

Les fonctions

TIME (menu temps)
- Heure
- Health Zone
- Fitness Zone
- Power Zone
- Chronomètre
- Durée totale
- Alarme

SET (entrée)
- Langue
- Zones FC
- Heure
- Date
- Alarme
- Bip
- "Mon nom"

HEART (menu FC)
- Durée de l'exercice
- Fréquence cardiaque moyenne (FC)
- FC max.
- Kcal dépensées
- Total des kcal dépensées (total kcal)

MANAGER
- Training Manager

LAP COUNTER (compte-tours)
- Compte-tours
- Mémoire

HEART
TIME
SET
MANAGER
LAP COUNTER

1.4 Les menus principaux (fonctions)



Les cinq menus principaux de votre PC 15

Votre PC 15 possède cinq menus principaux. L'INDICATEUR de menu affiche le menu dans lequel vous vous trouvez à un instant donné. Ceci est également indiqué par la description à l'affichage.



TRAINING MANAGER

Vous démarrez, arrêtez et interrompez votre exercice dans le TRAINING MANAGER. En appuyant sur la touche T-Manager, vous accédez directement au TRAINING MANAGER, à partir de n'importe quel menu.
Infos à partir de la p. 60



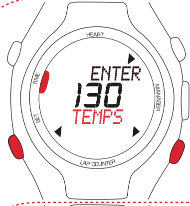
TPS TOUR (LAP COUNTER)

Dans le menu TPS TOUR se trouve un compte-tours. Dans ce menu, vous pouvez sauvegardez vos données actuelles et accéder aux données des entraînements précédents.
Infos à partir de la p. 66



REGLAGES (SET)

Infos à partir de la p. 55



TEMPS (TIME)

Infos à partir de la p. 62



MENU FC (HEART)

Infos à partir de la p. 64

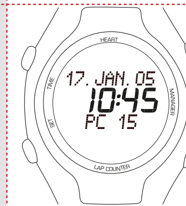
1.5 Effectuer les réglages



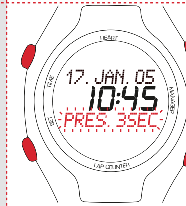
Activez le PC 15

Avant de commencer l'exercice, « réveillez » votre PC 15.

Pour cela, maintenez une touche quelconque enfoncée pendant trois secondes.



Vous pouvez porter le PC 15 comme une montre normale, avant et après l'exercice. A l'affichage, on peut voir la date, l'heure et PC 15.



Pour activer votre PC 15, maintenez une touche quelconque enfoncée pendant trois secondes. Vous accédez ainsi directement au menu principal TRAINING MANAGER.

Menu REGLAGES

Avant le commencement de l'entraînement, entrez vos données personnelles dans le menu ENTREE.

L'heure, la date, la fonction réveil, etc., sont également fixées à partir de ce menu.

Principe d'REGLAGES

L'entrée de vos données à lieu selon le principe suivant : avec les touches plus/moins, vous accédez au sous-menu précédent/suivant, ou vous modifiez une valeur numérique. Avec la touche de fonction 2, vous confirmez et avec la touche 1, vous quittez le menu.
Exemple : réglage de l'heure



Vous souhaitez appeler le menu REGLAGES ?
En appuyant sur les touches plus/moins dans le menu principal, vous accédez au menu REGLAGES (SET).

Appuyez sur ENTER pour appeler le menu REGLAGES.

FRANÇAIS



Quels réglages doivent être effectués ?
Avec les touches plus/moins, vous choisissez entre les fonctions d'entrées. Vous réglez l'heure dans le menu *HEURE*.

Appuyez sur ENTER pour appeler une fonction d'entrée.

Vous souhaitez modifier les réglages courants ?
Appuyez sur CHANGE pour modifier les réglages courants.

Pour retourner au choix de fonctions d'entrée, appuyez sur EX.

Vous souhaitez modifier le format ?
Régler/modifier la valeur clignotante avec les touches plus/moins.

Appuyez sur OK pour confirmer le réglage.

Vous souhaitez fixer une valeur ?
Modifier la valeur clignotante avec les touches plus/moins.

Pour accéder à la position suivante, appuyez sur NEXT.

Vous souhaitez sauvegardez le réglage ?
Appuyez sur SAVE pour sauvegardez et quitter le réglage.

Vue d'ensemble du menu REGLAGES

Le menu ENTREE de votre PC 15 est divisé en sept sous-menus.

Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble des fonctions devant être réglées.



Sous-menu *LANGUE* :
Pour modifier la langue, appuyez sur ENTER.

Pour accéder à la fonction devant être réglée qui suit ou qui précède, appuyez sur plus/moins.

Sous-menu *ZONES FC* :
Pour modifier les plages pouls, appuyez sur ENTER. Après l'entrée de vos données personnelles, le PC 15 calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximum et vos trois plages d'exercice. Vous pouvez modifier ces valeurs à la main si nécessaire.

Sous-menu *ZONES FC*

Pour modifier le sexe, appuyez sur CHANGE. Sauvegardez votre réglage avec SAVE.

Vous pouvez entrer votre âge chiffre par chiffre. Appuyez sur CHANGE pour modifier ; sauvegardez ensuite avec SAVE.

Pour modifier votre poids, appuyez sur CHANGE. Sauvegardez votre réglage avec SAVE.

Votre fréquence cardiaque maximum est automatiquement calculée. Appuyez sur CHANGE pour modifier cette valeur.

La valeur limite inférieure de votre plage HEALTH-Zone (HZ) est calculée automatiquement. Appuyez sur CHANGE pour modifier cette valeur.

Si vous souhaitez modifier la valeur limite inférieure de votre plage FITNESS-Zone (FZ), qui est calculée automatiquement, appuyez sur CHANGE.

Si vous souhaitez modifier la valeur limite inférieure de votre plage POWER-Zone PZ), qui est calculée automatiquement, appuyez sur CHANGE.

FRANÇAIS



Vous pouvez modifier la valeur limite supérieure de la plage POWER-ZONE (PZ) avec CHANGE. La valeur ne doit pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum !

Suite menu entrée

Sous-menu *HEURE* :
Pour modifier l'heure, appuyez sur ENTER.

Sous-menu *DATE* :
Pour modifier la date, appuyez sur ENTER.

Sous-menu *ALARME* :
Pour régler le réveil, appuyez sur ENTER.

Sous-menu *BIP* :
Pour activer/désactiver le signal acoustique, appuyez sur ENTER.

Sous-menu *MON NOM* :
Pour régler les salutations personnalisées, appuyez sur ENTER.



Relier l'émetteur à la sangle élastique.

Grâce au mécanisme de fixation, la longueur de la sangle peut être ajustée selon les besoins individuels. Veillez à régler la longueur de la sangle de façon que cette dernière ne soit pas trop serrée.

Placer la sangler de façon que l'émetteur se trouve à la base des pectoraux, chez les hommes, et à la base du sein, chez les femmes.

Le logo SIGMA SPORT doit être visible.

Légèrement détacher la sangle de la peau, sur le devant. Humidifier les zones avec côtes (électrodes) sur la face arrière de l'émetteur avec de la salive ou de l'eau.

Montage de la fixation au guidon.



TRAINING MANAGER

Vous démarrez, arrêtez et interrompez votre exercice dans le TRAINING MANAGER. Toutes les données qui se trouvent dans le MENU TEMPS et FC se rapportent au TRAINING MANAGER en cours. Vous accédez au TRAINING MANAGER avec la touche T-MANAGER, à partir de n'importe quel menu.



Le PC 15 reçoit des signaux envoyés de la ceinture thoracique.

Pour commencer votre entraînement, appuyer sur START.



L'entraînement a commencé.
Les données d'exercice (MENU TEMPS et FC) vont être calculées.

Lorsque le TRAINING MANAGER est activé, le RUNNING MAN est affiché.



Pour interrompre l'exercice, appuyez sur PAUSE.



Si vous souhaitez poursuivre l'exercice, appuyez de nouveau sur START.

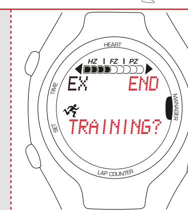


Pour terminer l'exercice, appuyez sur END.



Pour confirmer la fin de l'exercice, appuyer de nouveau sur END.

Si vous souhaitez poursuivre l'exercice, appuyez sur EX.



Pour remettre à zéro les données d'exercice (MENU TEMPS et POULS), appuyez sur RESET.

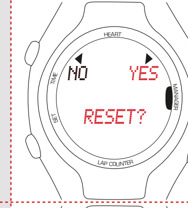
Vous retournez en mode veille avec OFF.

Attention : la remise à zéro des données d'exercice efface les informations relatives au dernier entraînement.



Regardez vos données d'exercice avant de remettre les données à zéro pour un nouvel entraînement. Appuyez sur YES pour remettre les données d'exercice à zéro.

Vous pouvez interrompre ce processus en appuyant sur la touche NO.



Les données ont été remises à zéro.

Pour passer en mode Veille, appuyez sur OFF.

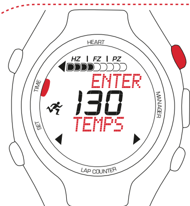


FRANÇAIS

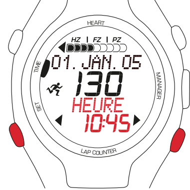


TEMPS (TIME)

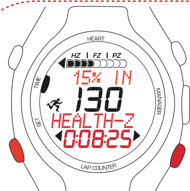
Dans le MENU TEMPS, vous pouvez voir l'heure et vous pouvez aussi appeler des données pour vos trois plages d'exercice et pour votre durée d'exercice totale. De plus, ce menu dispose des fonctions Chronomètre et Réveil.



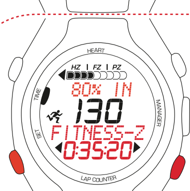
Appuyez sur ENTER pour accéder au MENU TEMPS.



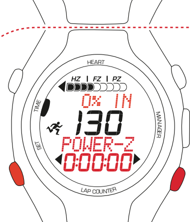
HEURE affiche la date et l'heure.



L'affichage *HEALTH-Z* indique pendant combien de temps vous vous êtes entraîné dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).



FITNESS-Z : ici, vous pouvez voir pendant combien de temps vous vous êtes entraîné dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).



Avec l'affichage *POWER-Z*, vous pouvez voir pendant combien de temps vous vous êtes entraîné(e) dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).



Le CHRONOMETRE sert à mesurer les intervalles de temps, parallèlement au TRAINING MANAGER.

Pour déclencher le chronomètre, appuyez sur START.



Pour stopper le chronomètre, appuyez sur STOP.
Pour continuer la mesure, appuyez sur START.
Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez sur RSET.



Le TEMPS TOT mesure continuellement votre durée d'exercice dès que le Gestionnaire d'exercice est activé. Il est donc possible de saisir la duréee d'exercice totale sur de longues périodes (semaines, mois).

Vous décidez vous-même quand vous remettez les données à zéro (fonction RESET).



Sous *ALARME*, vous pouvez voir si le réveil a été mis, et pour quelle heure.

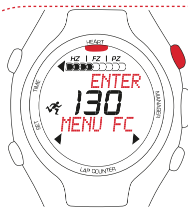
Pour régler le réveil, appuyer sur SET.





MENU FC (HEART)

Dans le menu principal MENU FC (HEART), vous pouvez appeler des données d'exercice différentes relatives à l'exercice en cours.



Pour appeler le MENU FC, appuyez sur ENTER.



La ZONE INDICATOR, en haut de l'affichage, vous montre dans laquelle des trois plages de pouls vous vous trouvez à un instant donné. Immédiatement en dessous, vous pouvez voir à quel pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum vous vous exercez à cet instant.



TRAINTIME est la durée d'exercice de votre entraînement actuel.



MOYEN vous indique à combien bat votre pouls en moyenne.



MAXIMUM indique le pouls maximum atteint pendant la durée d'exercice.



Sous *KCAL*, les calories dépensées pendant l'entraînement en cours sont affichées.



Dès que le Gestionnaire d'exercice est activé, les calories dépensées sont saisies. *TOTAL KCAL* indique les calories dépensées pendant une période longue (semaines, mois). Vous décidez vous-même quand vous remettez les données à zéro (fonction RESET).



FRANÇAIS



TPS TOUR (LAP COUNTER)

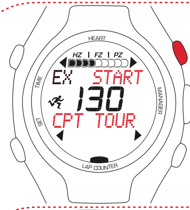
Le compte-tours peut saisir jusqu'à cinquante tours. Il donne des informations sur le nombre de tours et sur la durée totale, ainsi que sur les temps de chaque tour.

Vous pouvez appeler votre dernier entraînement avec la fonction Mémoire.



Pour accéder au menu TPS TOUR (LAP COUNTER), appuyez sur ENTER.

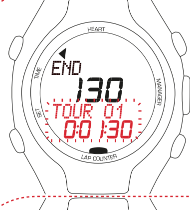
Avec plus/moins, vous pouvez sélectionner soit l'entraînement actuel, soit les données du dernier entraînement.



Pour commencer votre premier tour, appuyez sur START.

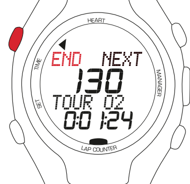


Pour commencer le tour suivant, appuyez sur NEXT.



Le nombre de tours et le temps du tour qui vient d'être effectué clignotent brièvement.

Ensuite, le nombre de tours et le temps du tour actuel sont affichés.

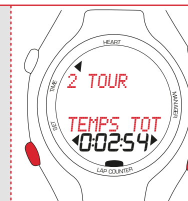


Vous pouvez terminer l'entraînement par tours avec END.

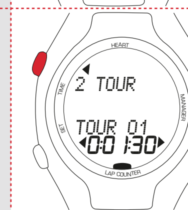


Le nombre de tours et le temps total sont affichés.

Vous pouvez obtenir des informations sur les différents tours en appuyant sur plus/moins.



Si vous souhaitez quitter le compte-tours, veuillez appuyer sur la touche de fonction 1.

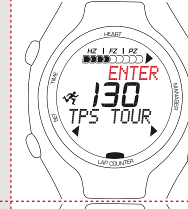


Les données de la dernière mesure vont être immédiatement sauvegardées (Mémoire). Pour quitter la fonction CPT TOUR, appuyer sur EX.

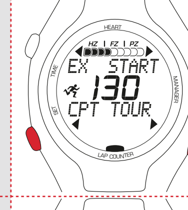


Comment est-ce que j'accède aux données d'exercice de mon dernier entraînement ?

Pour accéder au menu TPS TOUR (LAP COUNTER), appuyez sur ENTER.



Vous accédez à MEMOIRE avec plus/moins.



En appuyant sur ENTER, vous accédez au sous-menu *MEMOIRE*. Les données d'exercice de votre dernier entraînement sont sauvegardées ici.

Pour quitter la fonction Mémoire du compte-tours, appuyez sur EX.



FRANÇAIS

La fréquence cardiaque (FC), qu'on appelle aussi le pouls, est donnée en pulsations par minute.

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale (FC max.) représente votre fréquence cardiaque maximale possible lorsque vous allez jusqu'au bout de vos capacités physiques. Votre FC max personelle dépend de votre âge, de votre sexe et de votre condition physique. La meileure façon de déterminer votre FC max personelle est de procéder à un test d'effort.

Nous vous conseillons de passer ce test chez un médecin et de le refaire à intervalles réguliers.

La FC max. peut également être approximativement déterminée au moyen d'une équation mathématique :

Hommes :
210 – « âge/2 » – (0,11 x poids personnel en kg) + 4

Femmes :
210 – « âge/2 » – (0,11 x poids personnel en kg)

Le bon pouls pendant l'exercice

La plage d'exercice est la fourchette dans laquelle la fréquence cardiaque doit se trouver pendant l'exercice, pour que celui-ci soit efficace et mené correctement. Du point de vue de la médecine du sport, on distingue trois plages d'exercice :

Tenez toujours compte du fait que des objectifs généraux ne doivent jamais compromettre les intérêts personnels du sportif/de la sportive ! C'est pourquoi un entraînement véritablement bien conçu doit toujours être planifié avec un entraîneur/une entraîneuse qui possède la formation nécessaire et que le sportif/la sportive connaît personnellement.

HZ (Health-Zone)

Santé : **55 – 70 % de la FC max.**
Groupe : bien-être pour personnes qui (re)commencent.
Cette plage est également nommée « plage de combustion des graisses ». Ici, le métabolisme aérobie est mis à contribution, c'est-à-dire que les graisses et les glucides sont brûlés, autrement dit transformés en énergie.

FZ (Fitness-Zone)

Sport : **70 – 80 % de la FC max.**
Groupe : sport pour personnes entraînées.
Dans la plage « sport », vous vous entraînez déjà de façon plus intensive.
Ici, l'énergie est essentiellement produite à partir de la combustion de glucides.

PZ (Power-Zone)

Performance : **80 – 100 % de la FC max.**
Groupe : sportifs et sportives s'entraînant pour améliorer leurs performances.
Dans cette plage, l'exercice est intensif et réservé à des sportifs et sportives confirmés.

3.2 Remarques importantes

Si aucune fréquence cardiaque n'est affichée, il peut y avoir plusieurs raisons :

- la sangle avec l'émetteur thoracique n'est pas portée correctement
- les capteurs (électrodes) de l'émetteur thoracique sont sales ou non humides.
- perturbations dues à des sources électriques (lignes à haute tension, voie ferrée, etc.)
- la pile de l'émetteur (CR 2032) est usagée (nº d'art. 00342).

Veuillez consulter votre médecin avant l'entraînement – en particulier lorsque vous avez une maladie fondamentale cardiovasculaire.

3.3 Foire aux questions et service



Qu'est-ce qui se passe si j'enlève la sangle pendant l'exercice ?

L'horloge ne reçoit plus le signal, « 0 » s'affiche à l'écran ; après quelques instants, le PC 15 passe en mode veille (le chronomètre est arrêté).

Quel est l'impact du passage de l'horloge sur 24h à l'horloge sur 12h, en dehors de l'affichage de l'heure ?

Le PC 15 passe automatiquement des kg (mode 24h) aux livres (lb, mode 12h).

Est-ce que le cardiofréquence-mètre SIGMA SPORT s'éteint complètement ?

Non. En mode veille, seule l'heure est affichée – vous pouvez donc aussi vous en servir comme montre de poignet. Dans ce mode, le PC 15 consomme très peu d'électricité.

Est-ce que je peux porter la sangle de poitrine sur un tapis roulant ?

Oui – les signaux peuvent être reçus et affichés par presque tous les appareils de cardio-training.

Est-ce que les cardiofréquence-mètres SIGMA SPORT sont étanches ? Est-il possible de nager avec ?

Oui – jusqu'à une profondeur de trois mètres.
Attention : ne pas actionner les touches sous l'eau, sinon de l'eau pourrait pénétrer dans le boîtier. Eviter d'utiliser l'appareil dans l'eau de mer, sous peine de perturbations possibles.

Pour quelle raison l'affichage est-il lent ou présente une teinte noire ?

Il est possible que la température de fonctionnement ait été dépassée, dans un sens ou dans l'autre. Votre cardiofréquence-mètre est conçu pour fonctionner à des températures allant de 1°C à 55°C.

Que faire lorsque l'affichage est faible ?

La raison d'un affichage faible peut être une batterie presque vide. Vous devriez la changer dès que possible – type CR 2032 (nº d'art. 00342)

3.4 Changement de la pile

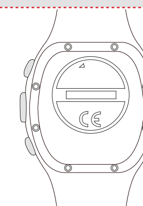


Une pile de type CR 2032 (nº d'art. 00342) est employée pour le cardiofréquence-mètre et pour la sangle de poitrine.

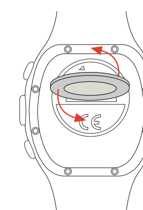
Le cardiofréquence-mètre SIGMA SPORT est un instrument de mesure hautement élaboré. Pour garantir le fonctionnement et l'étanchéité, la pile devrait être remplacée par un vendeur spécialisé. Si la pile n'est pas changée correctement, cela peut endommager le cardiofréquence-mètre, ce qui a pour conséquence l'annulation de la garantie.

Toutes les données personnelles doivent être de nouveau entrées après que la pile a été remplacée.

Le compartiment contenant la batterie se trouve au dos du PC 15. Il possible d'en ouvrir facilement le couvercle avec une pièce de monnaie.



Tournez le couvercle du compartiment avec la pièce, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. La pile se trouve à l'intérieur du compartiment et peut être remplacée aisément. Veillez à positionner la pile avec une orientation correcte (plus/moins). Pour fermer le compartiment, tournez le couvercle avec une pièce de monnaie dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour garantir l'étanchéité du PC 15, vérifiez que la bague étanche se trouve correctement placée dans l'ouverture du couvercle.



3.5 Garantie



Nous accordons une garantie à notre partenaire contractuel conformément à la législation. Les piles sont exclues de la garantie. Au cas où vous voudriez faire valoir votre droit à la garantie, veuillez contacter le vendeur auprès duquel vous avez acheté votre cardiofréquence-mètre, ou bien envoyez (avec le port dûment payé) votre cardiofréquence-mètre avec preuve d'achat et tous les accessoires à :

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tél. : +49 (0) 6321-9120-118
E-mail : service@sigmasport.com

Si vous avez droit à la garantie, vous recevrez un appareil de remplacement. Vous n'avez droit qu'au modèle en cours à ce moment-là. Sous réserve de modifications techniques par le fabricant.

Notes

FRANÇAIS

Cycle Computer



Standard Lights



Power Lights



Heart Rate Monitors



Pumps



Pocket Tools

